

## Sentimentos quando nossas necessidades não são satisfeitas

aborrecidas confusas constrangidas desapontadas desconfortáveis desencorajadas desesperanças	desorientadas frustradas impacientes intrigadas iradas irritadas nervosas	perturbadas preocupadas relutantes saturadas solitárias tristes
--	---	--

## Necessidades humanas universais

HONESTIDADE	SIGNIFICADO	AUTONOMIA
autenticidade integridade presença	consciência celebração da vida desafiar clareza competência consciência contribuição criatividade descoberta eficácia crescimento esperança aprendizagem luto	escolha liberdade independência espontaneidade Bem-estar físico
PAZ		BRINCAR
beleza comunhão facilidade igualdade harmonia inspiração ordem		alegria humor
NECESSIDADES FÍSICAS		CONEXÃO
abrigo água alimento ar descanso expressão sexualidade movimento, exercícios proteção das doenças toque segurança	participação propósito autoexpressão estimulação importância compreensão	aceitação afeição valorização cooperação comunicação proximidade comunidade companhia compaixão consideração consistência empatia inclusão intimidade
	AUTONOMIA	
	escolha liberdade independência	

## Triângulos do Conflito

